

بررسی رابطه بین استفاده از اینترنت و سطح استرس

● هنده مجدی، کارشناس روانشناسی
● غلامحسین رستگرنسب، مدیر پژوهش‌سرای محمدین زکریای رازی شهر ری

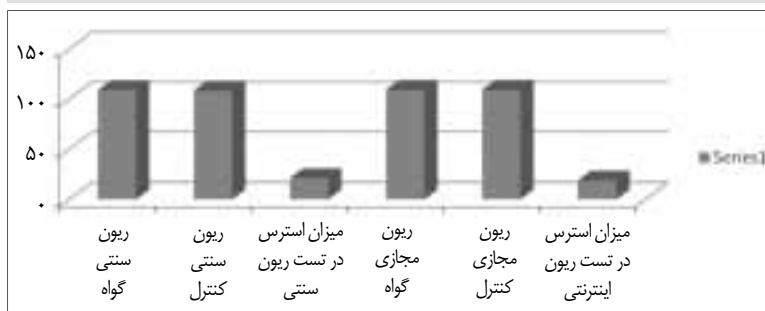
گرفته شود. ولی اکنون با ظهور فناوری اطلاعات و گسترش آن در سطح جهان، به راحتی می‌توان از امکانات فراهم شده بیشترین بهره را جست؛ زیرا سازگاری در حداقل زمان اتفاق می‌افتد.

برای بررسی این موضوع که استفاده از فناوری در محیط مجازی چه میزان رفتار فرد را در مقایسه با روش سنتی تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، فرضیه را مطرح کردیم: «چه رابطه‌ای بین استفاده از اینترنت و سطح استرس وجود دارد؟» سپس از دو گروه گواه (۱۴ نفره) و کنترل (۱۴ نفر) گرفتیم. نمونه آماری در این آزمون از دانش‌آموزان چهار مدرسه دخترانه ناحیه یک شهرری که عضو انجمن روان‌شناسی بودند، انتخاب شد. در این آزمون، مقایسه‌ای بین گروه کنترل و گروه گواه از نظر سطح موفقیت در تست هوش ریون به صورت سنتی و «مجازی - الکترونیکی» انجام دادیم تا بتوانیم سطح هوش آزمودنیها را ارزیابی کنیم و با استفاده از تست استرس، میزان استرس هر دو گروه را در حین شرکت در آزمون اندازه بگیریم.

نگاهی عمیق‌تر و ژرف‌تر به سالهای قبل ما را به این فکر وامی‌دارد که اندیشه دیروز را به اندیشه فردا پیوند دهیم. ارتباط آنلاین در دنیای مجازی موضوع جدیدی نیست. روان‌شناسی طبق تعریف قبلی، همان علم مطالعه رفتار و علل به وجود آورنده آن است؛ با این تفاوت که در دنیای مجازی امروز، ارتباط نیز برقرار می‌کند. با شناخت رفتار فرد و علل آن در فضای الکترونیکی و مجازی، دگرگونی بزرگی در روان‌شناسی به وجود آمد و به رشد و پیشرفت این شاخه از علم کمک قابل توجهی کرد. اینترنت پس از مطبوعات و رادیو و تلویزیون، در طبقه‌بندی عوامل دگرگونی فرهنگی و روانی - اجتماعی جایگاه هفتم را به خود اختصاص داده است. مخصوصاً در حوزه علم و روان‌شناسی زمینه اطلاعاتی پراهمیتی را برای کاربرانش به وجود آورده است.

در گذشته برای سنجش هوش فرد باید محیطی فراهم می‌شد تا آزمودنی در مراجعات متعدد بتواند سازگاری و تعاملی با محیط تازه برقرار کند و پس از آن یک تست یا آزمونی از وی

نمودار ۱. میانگین داده‌های آماری بر اساس آزمون به عمل آمده





اینترنت بر شیوه عملکرد افراد در کمترین زمان تأثیر می‌گذارد. بی‌تردید با رشد روز افزون اطلاعات در شبکه‌های مجازی، این کاربردها متنوع‌تر و بیشتر خواهد شد

تعاریف عملیاتی

استرس: تنش در سیستم و ساختار بدن که به صورت واکنش‌های داخلی بدن در برابر آثار فیزیکی نامطلوب جلوه می‌کند.

تست هوش ریون: هوش یکی از جذاب‌ترین فرایندهای روانی است که جلوه‌های آن در انواع موجودات به میزان متفاوت مشاهده می‌شود و همچنین پدیده‌ای است که حالت انتزاعی دارد و قابل رؤیت نیست. عده‌ای از روان‌شناسان عقیده دارند، باید آزمونهایی ساخت که به طور گروهی اجرا شوند تا اتلاف وقت نداشته باشیم. به همین دلیل، ریون آزمونهایی ساخت که به طور گروهی اجرا می‌شوند و در دو سطح کودکان و بزرگسالان قرار دارند. البته این آزمونها را به صورت فردی می‌توان اجرا کرد.

نتیجه‌گیری

با توجه به تحلیل داده‌ها و نمودارهای بالا در حین کار با آزمون اینترنتی هوش در مقایسه با آزمونهای سنتی، کاهش میزان استرس دیده می‌شود. طبق نمودارهای ترسیم شده از

آزمون هوش ریون به روش سنتی، میزان استرس در آن به شکل قابل توجهی بالاست، در صورتی که در آزمون اینترنتی، میزان سطح استرس پایین است. در نتیجه می‌توان گفت: اینترنت بر شیوه عملکرد افراد در کمترین زمان تأثیر می‌گذارد. بی‌تردید با رشد روز افزون اطلاعات در شبکه‌های مجازی، این کاربردها متنوع‌تر و بیشتر خواهد شد. در حال حاضر میزان پژوهشهایی که در محیطهای اینترنتی انجام می‌گیرد، در حال افزایش است. به امید روزی که روان‌شناسی مجازی بتواند انقلاب جدیدی را در پیشرفت بشر در عصر اطلاعات و ارتباطات الکترونیکی به وجود آورد.

● **دانش‌آموزان انجمن روان‌شناسی: محدثه سلیمان پور، زهرا سعادت، مانده اسماعیل پور، سارا خاوری، هدیه برسم، مهسا جوهری، مریم وزیری، زهرا هادی پور**

منابع

1. www.tebyan.net/index.aspx.
2. استرس، گیرجا کهانا، ترجمه شقایق قندهاری، پاییز ۱۳۸۶.

نمودار ۲. انحراف خطا از متوسط در آزمون به عمل آمده

